
العتبة العباسية المقدسة
العدد
58
حيدرة
للأعمار 12-17 سنة
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الاعلام شعبة الطفولة والناشئة
العدد ٥٨ شهر شوال ١٤٤١هـ / حزيران ٢٠٢٠م
كيف تؤثر في الآخرين؟
ضعف الذاكرة
وتأثيرها على الفرد

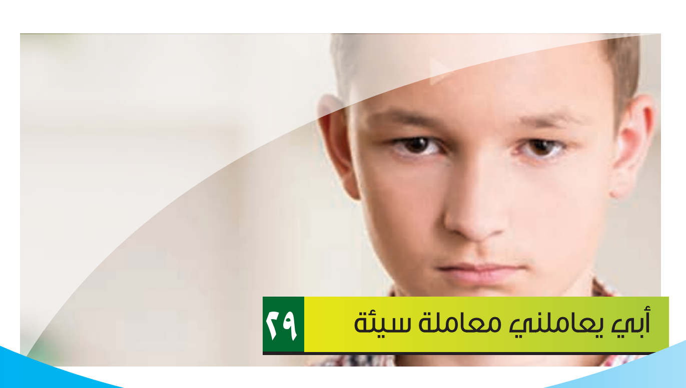
محتويات هذا العدد













رقم الايداع في دار الكتب والوثائق
1270



رئيس التحرير	علي البدري
مدير التحرير	أحمد الخالدي
هيأة التحرير	مرتضى خالد العظيمي حيدر سعد العزاوي همام الموسوي
المشاركون	لبيب السعدي
رسوم	عباس راضي علي رستم
كاريكاتير	زاهد المرشدي علي رستم
التصميم والاخراج الفني	علي عوني
التدقيق اللغوي	عمار السلامي



دار الكفيل للطباعة والنشر والتوزيع
+964 770 673 3834







منافسات

يتنافس الناس في الحياة على اشياءٍ كثيرة، مثل (المال، السلطة ، القوة ، الجمال) ومضامير كثيرة أخرى يصرفون كل وقتهم وجهدهم فيها، وكل واحد منهم يُمنّي النفس (بالفوز)، أما من يلمس أطراف الحكمة فيَنظُر الى كل هذه المنافسات كنظرة الرجل الراشد الى لُعَب الأطفال ، فالفوز الحقيقي يخبرنا عنه القرآن الكريم حيث قال: ﴿فَمَنْ زُحْزِحَ عَنْ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ﴾، نعم هذا هو الفوز الذي يجب ان نتنافس فيه، ان نجعل هدف حياتنا (كيف نُزحْزَحَ عن النار).

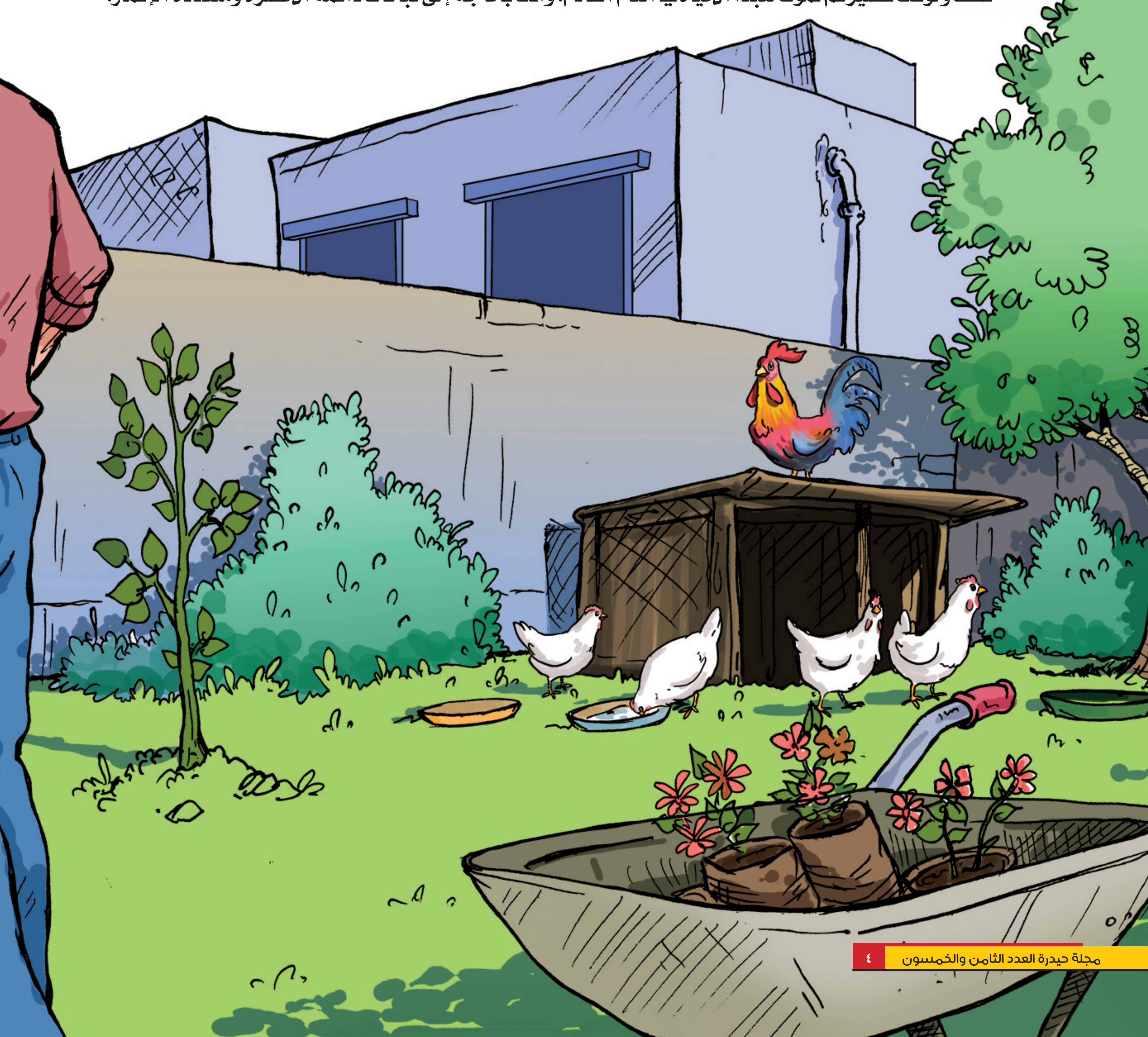
هذا هو الفوز الكبير الذي تتساقط كل الخسارات أمامه، أن يكون الهدف الرئيسي للحياة هو دخول الجنة والابتعاد عن النار، إنه هدف يستحق أن يقضي الانسان كُلَّ عمره في سبيل تحقيقه لأن خيره أبدي ولا خسارة بعده، فأن تصرف كلّ وقتك وجهدك في تهذيب نفسك واستكمال فضائلها فهذه ليست أنانية، بل هي الواجب الأساسي الذي خُلقنا من أجله، فإصلاحك نفسك بمنزلة اصلاح كل من في الأرض، قال تعالى : ﴿ وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعاً ﴾.

• رئيس التحرير

قصة: علي البدري
رسوم: عباس راضي

نبتة موسمية

قرر حيدر أن يساعد صديقه حسن في تنظيم حديقة منزله، فالنباتات المختلفة توفر أجواءً نقية في المنزل من خلال إنتاج الأوكسجين، كما أن ألوان الزهور وعطرها الزاكي يجعل المكان أكثر جمالاً وتجدداً ويجتذب الفراشات والعصافير اليها مما يضيف حيوية إلى المنزل، كما أن بعض المزروعات توفر الاكتفاء الذاتي للعائلة طوال العام مثل التمر والفلفل والأعشاب، اشترى حسن مجموعة من الزهور الملونة ليزرعها في الحديقة وبعض النباتات الجميلة في الشكل، ولكن حيدر لم ينصحه ببعضها وطلب منه إرجاعها، وعندما سأله عن سبب ارجاع بعض النبتات الجميلة قال حيدر: ان الحديقة صغيرة وتستوعب عدداً محدوداً من النباتات، وبعض النباتات موسمية، تُورِق لمرة واحدة فقط ولوقت قصير ثم تموت لتبدأ الحياة في العام القادم، وأنت بحاجة إلى نباتات دائمة الخضرة ومتعددة الإثمار،





بدت الحيرة على وجه حسن واستشعرها حيدر فقال: ان النباتات نوعان يا حسن بعضها دائمة الخضرة تبقى أوراقها خضراء على مدار العام، وأخرى تسمى (النفضية)التي تفقد أوراقها بالكامل أثناء فصل الشتاء أو موسم الجفاف؛ لذلك فأنت بحاجة إلى نباتات دائمة الخضرة لتبقى حديقتك جميلة دائماً، ومع انشغال حيدر بتهيئة التربة انتبه إلى أن حسناً شارد الذهن ويفكر في شيء ما، فبادر إلى سؤاله وهو يبتسم : بماذا تفكر يا حسن ؟ هل قررت أن تصبح تاجر تمور أم تستثمر بزراعة الحمضيات؟ قال حسن: نعم يا حيدر، افكر أن استثمر ولكن بمزروعات من نوع آخر، لقد نبهتني هذه المزروعات إلى أعمالنا في هذه الدنيا يا صديقي، فنحن نهدر الكثير من الوقت والجهد على أعمال لا تدوم وستزول بزوال هذه الدنيا، قال حيدر: أحسنت يا صديقي علينا ان نفكر في اعمال دائمة العطاء حتى بعد أن نفارق هذه الدنيا وننتقل إلى العالم الآخر، يجب أن نكون أذكياء ولا نصرف أيامنا على أشياء لن نُسأل عنها غداً فملهيات الحياة كثيرة وتستنزف وقتنا وطاقتنا ، وقد ذكرتني بدعاء مكارم الاخلاق للإمام السجاد (عليه السلام) حيث يقول :(وَاسْتَعْمِلْنِي بِمَا تَسْأَلُنِي غَداً عَنْهُ)، ولا تنسَ أن هذه الاشجار هي مخلوقات وكائنات حية وبحاجة إلى رعاية وستكون جيرانك في المنزل وعليك ان تحسن إلى جارك.



إعداد: همام الموسوي

جهاز جديد يحتوي على أغشية الياف يوفر حماية من عدوى فايروس كورونا

نجحت احدى الشركات العالمية والرائدة في صناعة الادوات الطبية في تطوير وصناعة قناع يحتوي على اغشية ألياف متناهية الصغر توفر الحماية للانسان ضد فايروس كورونا، وتستخدم هذه الاغشية في انتاج أقنعه طبية تقلل من مخاطر العدوى الفيروسية.

معظم الاجهزة المتوفرة حالياً في الاسواق هي أقنعة غير قادرة على الحماية من الفايروسات بشكل فعال لأنها فقط توفر تأثيراً وقائياً ضد الجسيمات المحمولة في الهواء وتستخدم من اجل الوقاية من التلوث في الهواء.

ومن المعروف ان الأقنعة الجراحية تحمي من يرتديها الى حد ما من التلوث الجوي في الهواء الا ان الخبراء يقولون ان الأقنعة الجراحية لا يمكن ان تكون وقائية ضد الفيروسات التي ينصح بها الخبراء.

اضافة الى ما سبق فإن الاقنعة التي تتكون من غشاء متناهي الصغر وخفيف الوزن على قماش رقيق غير منسوج فهي تجذب الاهتمام كمنتج يلبي توقعات المستخدمين ببنيتها المرنة والمريحة التي توفر حماية عالية المستوى من مخاطر الفايروس.

ومن المعروف ان وباء كورونا الجديد ينتشر بسرعه فائقة بين الدول واغلبها ليس لديها امكانيات صناعة مثل هكذا قناع فقد اهتمت الشركة في جانب تطوير قطاع الانتاج للدول حتى تتمكن من السيطرة على الوباء للحد من انتشاره بصورة أكبر فيها لاسيما وان العلماء لم يتمكنوا حتى الآن من انتاج لقاح يعالج فيروس كورونا.

اعداد: همام الموسوي



المونتير علي الصادق

من اجل تعريف الشباب وتسليط الضوء على امكاناتهم والتشجيع على تطوير مواهبهم التقت مجلة حيدرة المبدع (علي الصادق) وهو من مواليد١٩٩٦ ويمتلك عدة هوايات لكنه يحترف المونتاج.

مجلة حيدرة: متى كان اهتمامك بالمونتاج ومن شجعك وساعدك في هذا المجال؟

في عام ٢٠١٢اكتشفت موهبتي وقد شجعني اهلي فلهم الفضل الكبير وبالذات اخي الاكبر فكان هو معلمي الاول الذي علمني اساسيات المونتاج، وبعد ذلك طورت نفسي بمرور الوقت بسبب رغبتي في هذا المجال وكان أهم اهداف حياتي ان أكون مونتيرا وقد تحقق الحلم بفضل الجهد الذي بذلته في هذا الطريق.

مجلة حيدرة: هل عملت بطريقة تحمل بصمتك الخاصة؟

نعم عملت برامج وفواصل لعدة قنوات وصممت عدة فيديوهات لمنشدين عراقيين وعرب مثل الشيخ (حسين الاكرف) واسماء اخرى معروفة واعمال اخرى تخص مناسبات دينية واكثر الاعمال تكون آنية محكومة بالوقت الذي يتم فيه تسجيلها.

مجلة حيدرة: ماهو الفرق بين المبدع وغير المبدع في مجال المونتاج؟

يمكن لأي شخص ان يتعلم المونتاج وتكون له مهنة يكسب منها المال فقط لكن القليل يمكن له ان يكون فنانا في هذا المجال وهذا الشيء يعتمد على حب الشخص لهذا الفن.

مجلة حيدرة: ما هي رسالتك الى الشباب؟

كل شخص يمتلك موهبة من نوع معين وهناك من يكتشفها ويطورها ويستفيد منها وهناك من يهملها، فاحرصوا على أن تكتشفوا مواهبكم وانتم في اول اعماركم.



قراءة. أحمد الخالدي

ابن صاحب الأرجل الكبيرة

هو فيلم رسوم متحركة بلجيكي يمزج بين الخيال والكوميديا تم انتاجه سنة ٢٠١٧. تدور أحداث الفيلم حول الفتى (آدم) الذي يعيش وحيدا مع أمه بعد وفاة ابيه وهو صغير، ويتعرض آدم للايذاء من قبل زملائه في المدرسة بسبب طول شعره وعدم إنتظامه ، وفي يوم من الايام تظهر على آدم علامات جديدة كتضخم القدمين، ويكتشف بالصدفة ان والده ما زال على قيد الحياة، ويدفعه فضوله للخروج بحثا عن ابيه ويكتشف ان اباه هو (بيغ فوت) ويعيش في الغابة، والبيغ فوت هو كائن شبيه بالإنسان يملأ رأسه وجسمه الشعر، وهذا يجعل آدم يفسر سبب التغيرات التي ظهرت في جسمه. ثم يعيش آدم مع والده في الغابة لفترة ويعلمه بعض المهارات التي يتمتع بها الـ(بيغ فوت) وفي نفس الوقت يبدأ جماعة من الاشرار البحث عن آدم وعن أبيه الى أن يتم القبض عليهما واحتجازهما، فيقوم آدم بمساعدة أصدقائه الحيوانات بإنقاذ والده والتخلص من الأشرار والعودة الى الحياة الطبيعية.



نستفيد من الفيلم عددا من الدروس منها :

- ان وجـــود الاب في العـائـلـة ضــــروري جــدا لــذا يـجـب أن نـعـرف قـيـمـة الاب ووجــــوده بـيـنـنـا.
- ان الابـــاء يـضـحـون مــن اجــل ابـنـائـهـم واســتـقـرار عـوائـلـهـم فـلا يـجـب ان نـنـكـر هــذه الـتـضـحـيـات.
- يـجـب ان يـتـعـرف الانـســـان عـلـى نـفـسـه ويـكـتـشـف مـواهـبـه ولا يـخـجـل مــن اظـهـارهـا امـام الآخـــريـــن، فـكـل انــســان لــديــه مـوهـبـة مـخـتـلـفـة يـجـب ان يـنـمـيـهـا لـيـسـتـفـيـد مـنـهـا ويـفـيـد غـيـره.
- الاستسلام للظروف أمر سيئ حتى وان كان الهدف نبيلا لذا لا بد من السعي لخلق التغيير الذي يجعل حياتنا افضل.
- ان الاصــدقــاء الــصــالـحـين كـنـزٌ حـقـيـقـي لا يـمـكـن ان تـعـرف قـيـمـتـه إلا بـعـد حـاجـتـك الـيـهـم.

العنصرية

وهي كل شعور بالتفوق أو سلوك أو ممارسة أو سياسة تقوم على الإقصاء والتهميش والتمييز بين البشر على أساس اللون أو الانتماء القومي أو العرقي، وعلى هذا الاساس فإن بعض الناس يرون أن هناك جماعات أو أعراقاً أدنى منزلة من جماعات أو أعراق أخرى.

القوة الناعمة

هو مصطلح تم وضعه لوصف القدرة على الجذب والضم بدون إكراه أو استخدام القوة كوسيلة للإقناع، وتم استخدام المصطلح لوصف التأثير على الرأي الاجتماعي العام وتغييره من خلال وسائل الاعلام والضغط من خلال منظمات سياسية وغير سياسية.

وتعني القوة الناعمة أن يكون للدولة قوة معنوية من خلال ما تجسده من أفكار ومبادئ وأخلاق ومن خلال الدعم في مجالات حقوق الإنسان والبنية التحتية والثقافة والفن، مما يؤدي بالآخرين إلى احترام هذا الأسلوب والإعجاب به ثم اتباع مصادره.



العولمة

هو ان يكون الشيء عالميا أو جعل الشيء دولي الانتشار في مداه أو تطبيقه، ويعني ذلك أن يكون الشيء مناسباً أو مفهوماً لمختلف دول العالم.

والعولمة هي عملية تحكم وسيطرة ووضع قوانين، وقد نمت مجموعة من الدول الرأسمالية المتحكمة في الاقتصاد العالمي نموا كبيرا جعلها تبحث عن مصادر وأسواق جديدة مما يجعل حدودها الاقتصادية تمتد إلى ربط مجموعة من العلاقات مع دول أخرى.

ولم تقتصر فكرة العولمة على الجانب الاقتصادي بل تعدته الى الجوانب الاجتماعية والثقافية وغيرها.



الممنوع من الصرف



هل سمعت احيانا كلمات تأتي قبلها حروف الجر ولكن المتكلم او المذيع ينصبها بدل ان يجرها وعندما تسأل عن ذلك تكون الاجابة ان هذا الاسم ممنوع من الصرف، فما هو الممنوع من الصرف؟

الجواب: هو اسم معرب لا يقبل التنوين وتكون علامة جره الفتحة نيابة عن الكسرة.

متى يُمنع الاسم من الصرف؟

يُمنع الاسم من الصرف إذا كان: (عَلَماً أو صفة أو صيغة منتهى الجموع أو مختوماً بألف التأنيث المقصورة أو مختوماً بألف التأنيث الممدودة) وكما سنوضح بالتفصيل.

أولاً: العَلَم الممنوع من الصرف :

العلَم الأعجمي(اسم ليس عربياً) الزائد على ثلاثة أحرف مثل: (إبراهيم - إسماعيل - إسحاق - يعقوب - مايكل - لندن - أكتوبر - نوفمبر).

أما إذا كان العلم الأعجمي ثلاثيًا ساكن الوسط يجب صرفه مثل: (نوْح - هوْد – لوْط).

٢- العَلَم المنتهي بتاء التأنيث، للمذكر والمؤنث مثل: (حمزة - طلحة - فاطمة - مكة).

٣- العَلَم المؤنث الزائد على ثلاثة أحرف غير المنتهي بتاء التأنيث مثل: (سعاد - زينب – أسماء).

٤- العَلَم المؤنث الثلاثي متحرك الوسط مثل: (سحَر - أمَل - قطَر).

٥- العَلَم المركب تركيبًا مزجيًا مثل: (بورسعيد – بعلبك – حضرموت).

٦- العَلَم المنتهي بألف ونون زائدتين مثل: (مروان - عمران).

٧- العَلَم على وزن الفعل أي يجوز استخدامه كفعل مثل: أحمدُ الله على التفوق، أو كاسم مثل: أحمدُ أخي.

٨- العَلَم على وزن (فُعَل) مثل: (عُمَر - زُحَل - جُحَا).

عيد أكيتو

إعداد: حيدر العزاوي

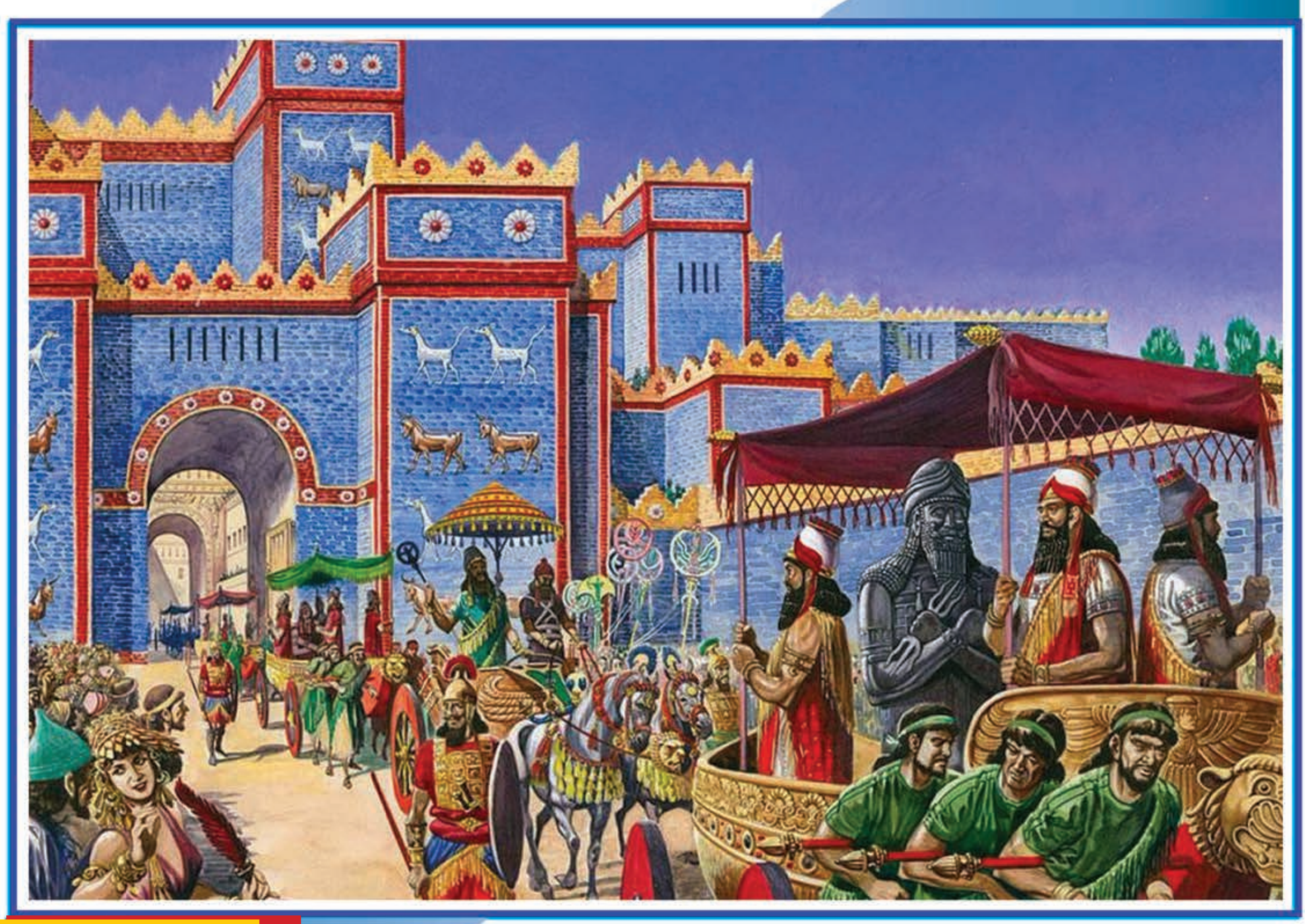


لحضارات وادي الرافدين جذور عريقة وامتداد واسع عبر العصور اضافةً الى تطورها الهائل بكافة المجالات الحياتية المختلفة ومنها الاجتماعية، فقد ظهرت لنا العديد من المناسبات والاعياد التي تقيمها تلك الاقوام وبالأخص السومريون والبابليون في ايام واشهر مختلفة من ايام السنة، مناسبات واعياد تنوعت ما بين الاحتفال بالانتصارات وتتويج الملوك وغيرها، لعل ابرز الاعياد في تلك الحقبة وأقدمها يتمثل بـ (عيد أكيتو) عيد رأس السنة الجديدة لدى السومريين والبابليين والموافق للاول من شهر نيسان من كل عام، كشفت بعض الآثار ان عيد

(أكيتو) ارتبط ارتباطاً وثيقا بالزراعة والحصاد حيث كان قديماً يقام الاحتفال به مرتين سنوياً الاولى في شهر نيسان والثانية في شهر تشرين الى ان اصبح (أكيتو) عيداً وطنياً سنوياً يقام لمرة واحدة احتفالاً باعتدال الربيع، حيث كانت الاحتفالات تقام لمدة ١٢ يوماً مستمرة احتفالاً بهذا العيد،

لم يكن عيد أكيتو عيداً دينياً وحسب وانما كان له اثار سياسية فبهذا العيد يعاد تجديد الشرعية للملك وبعض رجال الدولة المهمين وتتم ايضاً مناقشة امور الدولة السياسية وتقريرها والبت بها بالاضافة الى اظهار ومناقشة الخطط المستقبلية للعام القادم.

يعد عيد (أكيتو) رأس السنة الرافدينية الجديدة من اقدم الاعياد المعروفة والتي على اساسها ظهر اول تقويم معروف انبثق من ارض الرافدين ليصبح عمر العراق بعد الاول من نيسان لعام ٢٠٢٠م ((٧٣٢٠)) سنة حسب التقويم السومري و((٦٧٧٠)) سنة حسب التقويم البابلي-الاشوري.



الرأي قبل شجاعة الشجعان



للشاعر أبو الطيب المتنبي

الرّأيُ قَبلَ شَجاعةِ الشّجْعانِ
هُوَ أوّلٌ وَهيَ المَحَلُّ الثّاني
فإذا همَا اجْتَمَعَا لنَفْسٍ حُرّةٍ
بَلَغَتْ منَ العَلْياءِ كلَّ مكانِ
وَلَرُبّما طعَنَ الفتى أقْرَانَهُ
بالرّأيِ قَبْلَ تَطاعُنِ الأقرانِ
لَوْلا العُقولُ لكانَ أدنَى ضَيغَمٍ
أدنَى إلى شَرَفٍ منَ الإنْسَانِ
وَلما تَفاضَلَتِ النّفُوسُ وَدَبّرَتْ
أيدي الكُماةِ عَوالِيَ المُرّانِ
خاضَ الحِمامَ بهنّ حتى ما دُرَى؟
أمِنِ احتِقارِ ذاكَ أمْ نِسْيَانِ
وَسَعَى فَقَصّرَ عن مَداهُ في العُلى
أهْلُ الزّمانِ وَأهْلُ كلّ زَمانِ
تَخِذُوا المَجالِسَ في البُيوتِ وَعندَه
أنّ السّرُوجَ مَجالِسُ الفِتيانِ

يـؤكـد المتنبي في هـذه القصيدة على أن العقل وحسن التخطيط والتدبير يأتي قبل الشجاعة والمواجهة دون خـوف، وهـو أول الأسلحة وأهمها ومن ثم تـأتـي مرحلة الشجاعة التي تعتمد في أصلها على الثقة بالنفس وقوة الإرادة، واذا اجتمعت حكمة العقل والشجاعة لدى الإنـسـان سيكون قـادراً على تحقيق غاياته وأهـدافـه، والتأريخ يعرض لنا أمثله عديدة عن دور العقل والـرأي الحكيم في تحقيق الـفـوز أمـام أعـداء اقـويـاء وشجعان. ثم يقول الشاعر: لـولا وجـود العقل عند الإنسان لكان الأسـد قريباً من مكانته لأنـه يمتلك الشجاعة والقوة، لكن الإنسان يتميز عليه بالعقل.. وأيضاً العقل سبب في تميز بعض الناس عن بعض، وبذلك يكون الشاعر قد ركز على ثنائية العقل والقوة، واهميتهما للرجل، ومن منظور عام، لو أخذنا بقول الشاعر في حياتنا العامة نجد أن قوة العقل لها القدرة على تحقيق المستحيل، وتخطي الصعاب، فهو مركز التفكر وصانع الـرأي والقرار، ولكن ليس للعقل أن يمتلك هـذه الـقـوة إلا بالتمرن والتغذية الصحيحة التي تتمثل بالمعرفة والثقافة لكي يتمكن الإنـسـان من وضع الأمـور في نصابها الصحيح، ثـم بعد ذلـك سيمتلك سلاحاً قوياً يمكنه من تحقيق أهدافه بكل ارادة وشجاعة.

كتاب (عبقرية الإمام علي)

عباس محمود العقاد

عندما تقرأ هذا الكتاب ستجد نفسك بين يدي كاتب ومفكر وأديب، وقبل كل ذلك محب للقراءة، فهو القائل: "أهوى القراءة لأن عندي حياة واحدة في هذه الدنيا، وحياة واحدة لا تكفيني، والقراءة دون غيرها هي التي تعطي أكثر من حياة في عمر الانسان الواحد"، ثم ستجد نفسك في حضرة أعظم شخصية عرفها التأريخ بعد رسول الله (صلى الله عليه وآله)، والذي يقول: " لا تنظر إلى من قال وانظر إلى ما قال"، حيث يتناول العقاد في هذا الكتاب شخصية الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام)؛ كونه من الشخصيات المؤثرة والعبقرية في التاريخ الإسلامي والبشري، وعلى كل من يسعى للتقوى والصلاح أن يطّلع على سيرة هذا الإنسان الكامل والإمام العظيم.

يختلف هذا الكتاب عن غيره من كتب السيرة التي تناولت شخصية الإمام علي ابن أبي طالب (عليه السلام)؛ لأن العقاد استعرض جوانب وخصائص النفس الإنسانية عند أمير المؤمنين (عليه السلام)، كونه نموذجاً يحتذى به في الخصال والصفات الإنسانية والخلقية النبيلة، كما وتناول طهارة نشأته، ونقاء سريرته، وغزارة علمه وثقافته، وروعة زهده وحكمته، وصدق إيمانه وشجاعته، وثباته على الحق ونصرته، وتضحيته في سبيله بروحه.. ولهذا ستجد بين دفتي هذا الكتاب سيرة رجل من أعظم ما أنجبت المدرسة المحمدية.





رياضة القفز الطويل

تُعدّ رياضة القفز الطولي من الألعاب الرياضيّة الأولمبية المشهورة، وهدفها هو القفز لأبعد مسافة يُمكن أن يصل إليها اللاعب حيث يبلغ الرقم القياسي للاعبين الرجال ٨,٩٥ م وهو الرقم الذي سجّله اللاعب (مايك باويل) في أغسطس من عام ١٩٩١م.

قوانين لعبة القفز الطولي

١- تُعدّ قوانين هذه اللعبة سهلة ولكنها صعبة التطبيق وهي: جري اللاعب في المكان المخصص له ومن ثم تزايد سرعته بشكلٍ تدريجي.

٢- يمنح اللاعب قدرةً أكبر على دفع جسمه إلى الأمام

٣- قفز اللاعب عن الخطّ الأحمر والذي يُعدّ العلامة للعب دون لمسه.

٤- يجب على اللاعب ألا يعود أيّ خطوة إلى الوراء بعد قفزه.

اعتبارات مهمّة في لعبة القفز الطولي

١. وصول اللاعب إلى أقصى سرعة ممكنة في خطواته الأخيرة، بحيث تهدف الخطوات الأولى من الأداء الحركي إلى الاقتراب من الخط.

٢. إعداد اللاعب بشكلٍ جيّد لارتقائه دون حدوث أيّ خسارة في سرعة الاقتراب المُكتسبة.

٣. ميل جذع اللاعب بشكلٍ بسيط في حدود خمس درجات يساعد رجليه على إحداث تكنيك وبالتالي سهولة المشي في الهواء.

٤. التوافق بين حركة الرجلين للاعب وحركة ذراعيه أثناء طيرانه يساعدانه على حفظ توازنه.

٥. قيام لاعب القفز الطويل بمدّ رجليه مع رفعهما قدر الإمكان عن الأرض مع حركة ذراعيه من الخلف مع ميل الجذع تمهيداً لهبوطه بشكلٍ جيد، وهذه الحركة جيّدة من أجل تقوية عضلات البطن والفخذ.

ضعف الذاكرة وتأثيرها على الفرد

تشير بعض البحوث والدراسات الطبيّة الى أنّ العادات المتبعة كلّ يوم والمأكولات والمشروبات التي نتناولها خلال اليوم ومستوى ثقتنا بأنفسنا يؤثر على العقل وأنسجة الدماغ، ففقدان الذاكرة لا يحدث فقط بسبب التقدّم بالعمر وليس محدداً بفئة عمرية معينة، بل يمكن أن يصيب أي شخص بسبب أسلوب حياته اليومية الخاطئ.



أسباب ضعف الذاكرة

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي الى ضعف الذاكرة ومنها :

_ النقص الشديد في الحديد والمعادن الموجودة في الجسم فالحديد مهم بشكل كبير لدعم الأكسجين ونقله لجميع أنحاء الجسم.

١- نسبة الكولسترول الموجودة في الجسم عندما تكون مرتفعة ولا يمكن السيطرة عليها تؤثّر على الذاكرة وتضعفها.

٢- هناك بعض الأدوية يمكن أن يستعملها الإنسان تؤدّي إلى ضعف شديد في الذاكرة.

٣- الضغط النفسيّ الشديد والتوتر الحادّ يؤثر على الذاكرة ويضعفها.

اهم النصائح التي تعيد عمل الذاكرة وتنشطها :-

١- تناول الغذاء الجيد والسليم لتنشيط الذاكرة وتقويتها.

٢- تناول المكسرات بكل أنواعها مثل اللوز والبندق والكاجو.

٣- النوم السليم والحفاظ عليه لأنّ قلّة النوم تؤثّر على الذاكرة وتضعفها، يجب أن ينام الشخص من ست إلى ثماني ساعات كل يوم.

ممارسة الرياضة والإكثار منها خاصةً في الصباح لأنها تنشط الجسم.

ومن هنا يجب على الفرد الاهتمام في تطوير حياته والحرص على تقوية الذاكرة من خلال تقوية النشاط الحركي لديه من خلال تطوير الذات ومعالجة نقاط ضعف الذاكرة لديه والعمل على الحد منها بسرعة ليصبح ناجحا في حياته.



كيف تؤثر في الآخرين؟

تعتبر الثقة بالنفس من أهم العوامل التي تؤدّي إلى التأثير في الناس، وعندما يتعامل الفرد مع الناس من حوله تظهر الطباع العظيمة في شخصيّته، فإن كان طبعه يميل إلى احترام الآخرين فإنّ ذلك سيؤدّي إلى ثقة الناس به واحترامه بالمقابل، كما أنّ عدم إظهار الأنانيّة أو السطحيّة في التعامل بين الناس أمرٌ في غاية الأهميّة، بالإضافة إلى ذلك فالاستماع الجيّد إليهم وتبادل الأفكار معهم، وشكرهم على أية جهود يقومون بها، كلّها أسباب تجعل الإنسان مؤثّراً

إعداد :همام الموسوي



الامر الآخر والمهم هو الابتسامة حيث انها تجعل الناس يشعرون بالترحيب والاهتمام، ولذلك يجب أن تكون الابتسامة صادقة لأنها تضيف لمسات كبيرة للشخصية المؤثّرة

وهناك صفة اخرى الا وهي التميُز عن الآخرين فيجب أن تكون أفكار الفرد فيها فريدة من نوعها ونادرة ليكون مؤثّراً بما حوله، ويكون ذلك من خلال إظهار ما يمتلكه من معلومات وخبرات لا تكون عند غيره، ومحاولة تبادل الآراء والأفكار لمشاركة المعلومات والمساعدة في حل المشاكل والهموم التي قد تواجه بعضاً منهم

التواصل الفعّال يعتبر محاولة لفهم العواطف والنوايا، وليست مجرد تبادل المعلومات، فينبغي على الفرد أن يكون لديه القدرة على نقل الرسالة بوضوح، وعليه أيضاً الاستماع الجيّد للشخص الذي يتحدّث ليفهم المعنى الكامل، وليُشعر الطرف الآخر بأنه مستمع جيد، فالتواصل الفعّال هو أكثر تأثيراً في الآخرين.

ومن المهم أيضاً تطوير مهارات التواصل غير اللفظي التي تؤثّر في الناس، مثل لغة الجسد، وتعابير الوجه، والإيماءات، والتواصل بالعين، ونبرة الصوت، وطريقة الوقوف، وحتى التوتّر الظاهر على المتحدّث، كل هذه أمور تؤثّر على فعالية التواصل والتأثير بالآخرين.



وتعاونوا على البر والتقوى

خلق الله سبحانه وتعالى الانسان كائنا اجتماعيا لا يستطيع العيش بمفرده الا نادرا وقد اوجب عليه بعض الواجبات تجاه الاخرين وحسب درجة القرابة او الاخوة، وكلما كان الاخرون قريبين لشخص بقرابة الدم كالأب والام والاخوة والاخوات والاعمام والعمات والاخوال والخالات، كان واجباً برهم أكبر على الانسان، وهناك علاقة الاخوة في الدين، وعلاقة الجوار. وهكذا نظم الله تعالى العلاقات بين البشر وشدد على عدم ترك بعضها وخصوصا الوالدين والاقربين،

وأكد على اهمية بعضها الاخر كالجوار، ورسم الله سبحانه وتعالى لنا منهجا للتعامل مع الاخرين في كثير من القضايا ومنها التعاون بعضنا مع بعض فقد قال تعالى في كتابه الكريم: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ)(الاية ٢ من سورة المائدة) أي قدم المساعدة والنصرة للاخرين حين تكون المساعدة لا تضر بأحد وفيها رضا الله عز وجل ولا تتعاونوا فيما بينكم فيما يغضب الله وفيما فيه معصية او ظلم او إثم أو غير ذلك. وقد ورد في حديث عن رسول الله(صلى الله عليه وآله): (انصر أخاك ظالمًا أو مظلومًا، فقال رجل: يا رسول الله، أنصرُهُ إذا كان مظلومًا، أفرأيت إذا كان ظالمًا كيف أنصره؟ قال: تحجزه أو تمنعه من الظلم فإن ذلك نصره).

اكتشاف الكمبيوتر



لبرهة من الزمن فلنتخيل حياتنا التي نعيشها خالية من التكنولوجيا، حيث لا يوجد انظمة مصرفية او شبكات اتصال او اجهزة صحية متطورة، بالفعل هذا امر يصعب تخيله، كما اننا ببساطة نعد عمل كل شيء بالطريقة التقليدية القديمة المستهلكة للجهد والوقت كما اننا لن نستطيع الحصول على العديد من النتاجات التي توفرها لنا التكنولوجيا اليوم، أصبح الانسان يعتمد على التكنولوجيا بشكل كبير جداً لتأدية اغلب المهام اليومية، التكنولوجيا التي يدخل الحاسوب كجزء اساسي في عملها ولولاه لما أمكننا اطلاقاً استثمارها بالشكل الذي نراه اليوم، حيث يعمل الحاسوب على استقبال البيانات المختلفة ومعالجتها واعادة توجيهها وفق نظام برمجي متكامل اعد لهذا الغرض، حيث الملايين من الحسابات والمعلومات المعقدة تتم معالجتها وارسالها بثوانٍ معدودة مما يختصر على الانسان الجهد والوقت الكبيرين اللازمين لأنجازها.

يعد العالم البريطاني (تشارلز بابيج) أول من قام باختراع الحاسوب الآلي القابل للبرمجة عام ١٨٢٢م حيث اتصف بحجمه الكبير وبطئه الشديد بالمعالجة ومحدودية المعلومات التي يستطيع العمل عليها ليمر الحاسبوب بالعديد من التطورات حتى وصل الى ما نعرفه اليوم.

تنوعت اجهزة الحاسوب لتنقسم الى انواع عديدة ومنها :

الحواسيب الرئيسية : تتميز هذه الحواسيب بقدرتها الكبيرة على تخزين المعلومات الهائلة بالاضافة الى امكانية ربطها بالعديد من اجهزة الحاسوب الثانوية وتستخدم عادةً في الشركات الكبرى والمؤسسات المختلفة.

الحواسيب الشخصية : يقصد بها تلك الحواسيب التي تستخدم من قبل الاشخاص داخل البيوت والمكاتب وتكون متباينة بالامكانيات والمواصفات.

الحواسيب الكفية : وتكون صغيرة الحجم ومعدة لانجاز اعمال محددة.

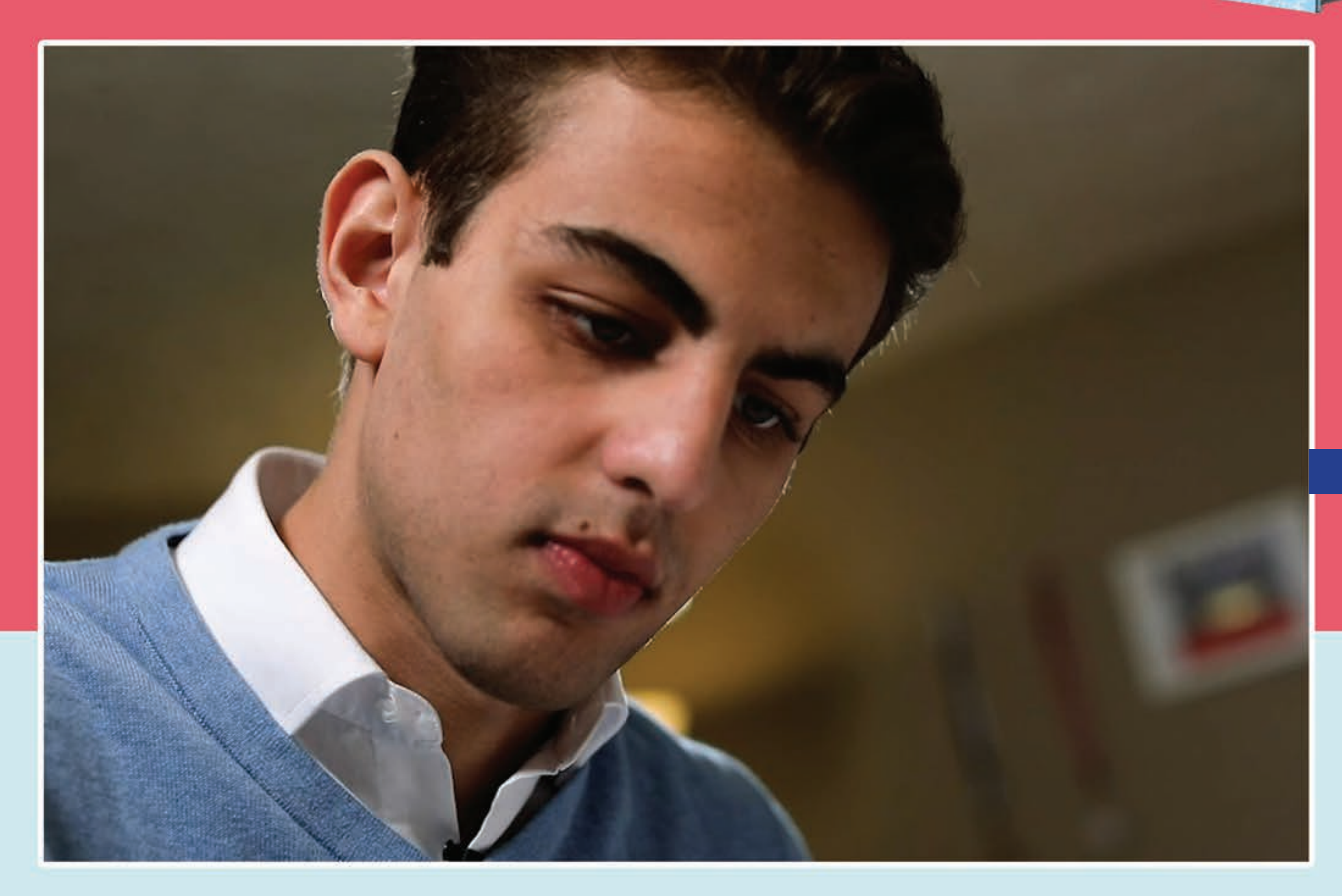
الحواسيب المدمجة : والتي تكون مسؤولة عن الأنظمة الالكترونية لبعض الالات وتكون مدمجة بداخلها كالسيارات والطائرات والهواتف وغيرها.

ADVANCED CALCULUS EXPLORED
WITH APPLICATIONS IN PHYSICS, CHEMISTRY, AND BEYOND
Hamza Alsamraee

ألف كتابا في الرياضيات والفيزياء قبل اتمامه السابعة عشرة

الفيزيائي الصغير.. حمزة السامرائي

(أود أن أوظف خبرتي في مجال الرياضيات والفيزياء لأفيد بلدي العراق) هذا ما قاله الشاب العراقي المغترب حمزة السامرائي الذي يسكن مع ذويه في ولاية فيرجينيا الاميركية.



استطاع حمزة الذي يبلغ من العمر ١٧ عاما أن يؤلف كتابا في الرياضيات والفيزياء يبسط فيه المسائل الرياضية والفيزيائية المعقدة ليسهل على الطلاب الناشئين والمهتمين بهذين العلمين أن يجدوا مادة علمية مبسطة تسهل لهم الدخول في عالم المعادلات الصعبة.

بدأ حمزة ولعه بالفيزياء والرياضيات منذ نعومة اظفاره حين كان يتابع الفيزيائي اينشتاين صاحب النظرية النسبية والفيزيائي ستيفن هوكنج وغيرهما من الفيزيائيين، ويقول حمزة عن تلك الايام: انه لم يحصل على المساعدة للتعلم ولم

تكن الكتب الموجودة في ذلك الوقت رخيصة الثمن، وحتى الكتب التي قرأها في هذا المجال وهو صغير لم تكن لغتها سهلة، ومن هنا بدأت فكرة تأليف كتاب في مجال الفيزياء والرياضيات باسلوب سهل يمكن لكل الاعمار فهمه.

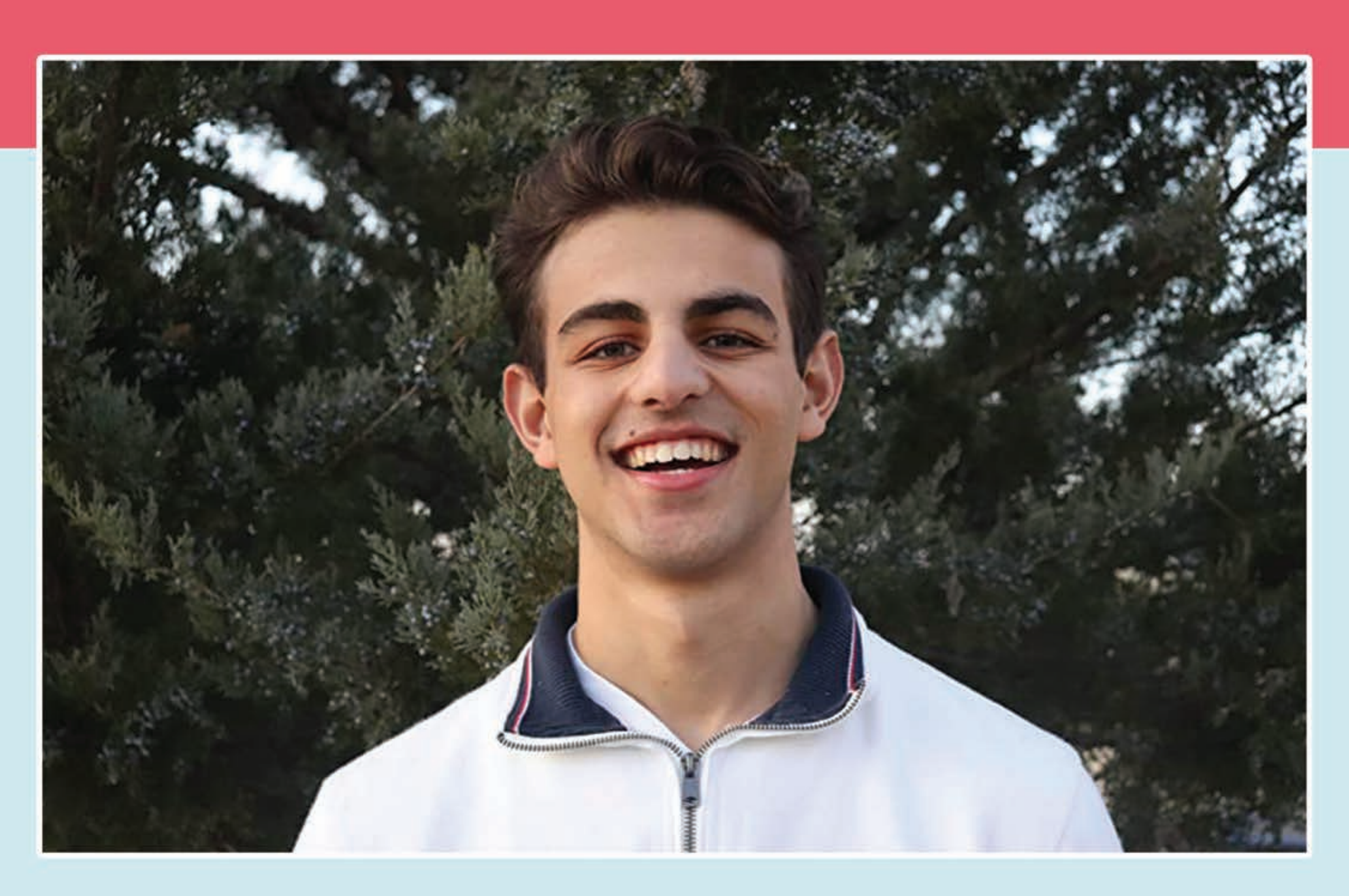
تقول عنه استاذته في الثانوية : (في مثل سنه فإن حمزة يفوق كل ما رأيته أو شهدته أو اختبرته).

لم يكن هدف حمزة من تأليفه الكتاب أن يحصل على الربح المادي إنما اراد ان يساعد كل الراغبين في الخوض في هذا المجال من خلال تسهيل المسائل المتقدمة في الرياضيات وقد حدد سعرا مخفضا جدا لبيع كتابه لينتشر حتى في الدول النامية.

حدد حمزة تاريخا لاصداره الكتاب وهو ٢٩ نوفمبر وهو التاريخ الذي يتم فيه ١٧ عاما،

وحصل على جائزة التميز الاكاديمي من الرئيس الاميركي السابق باراك اوباما وهي جائزة تقديرية اكاديمية لطلاب الصف الثامن الاعدادي حسب نظام التعليم الامريكي.

يطمح حمزة الى ترجمة كتابه الى اللغة العربية ليستفيد منه العرب ثم يترجمه الى لغات اخرى كي ينتشر وتعم فائدته الى كل من يبحث عنها.



وقد نشرت بعض وكالات الانباء العراقية تصريحا لوزير الشباب والرياضة العراقية احمد رياض يوجه فيه بمتابعة الشاب العراقي وعالم الفيزياء المغترب في ولاية فرجينيا الاميركية حمزة السامرائي والتواصل معه لخدمة شبابنا المبدع ممن يودون تقديم خدماتهم لاخوتهم في بلدهم العراق، وأعلن ان الوزارة على استعداد لتنفيذ البرنامج الذي اشار اليه حمزة بإنشاء قناة تواصل إلكترونية باللغة العربية لإسناد الطلبة والهواة في علم الفيزياء.

ذق يا علي

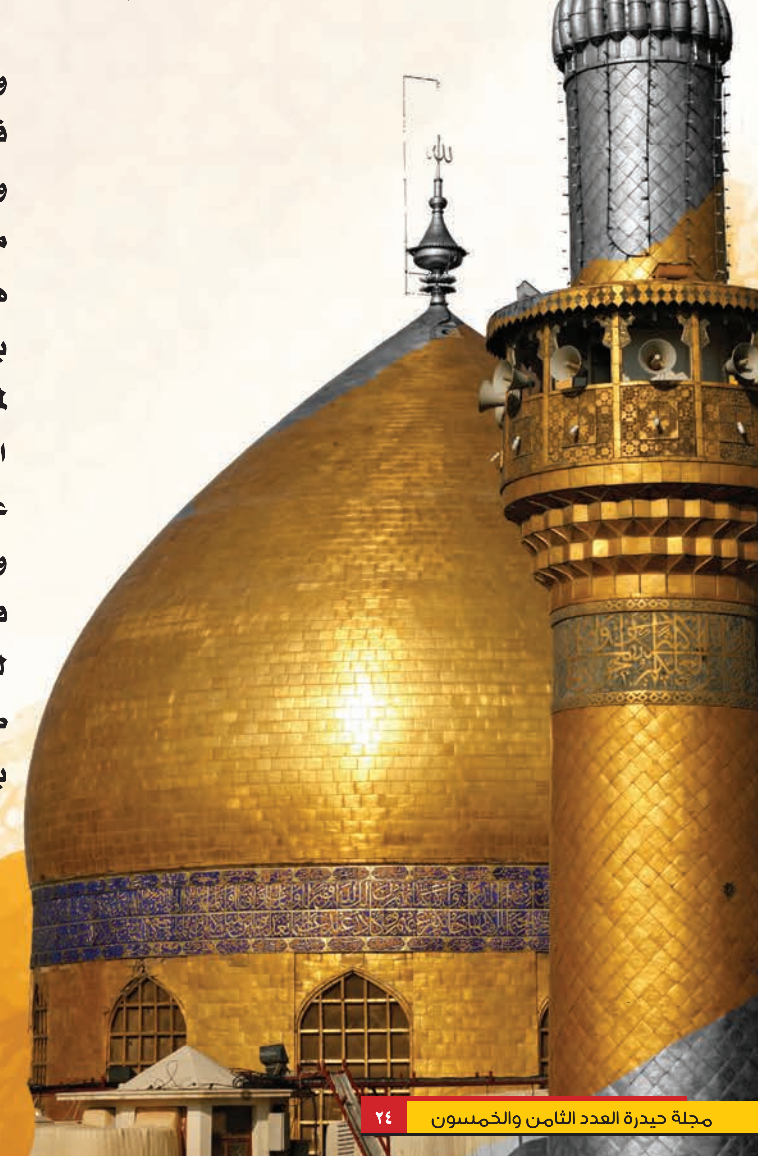
إعداد:حيدر العزاوي

(ذق يا علي) عبارة قالها أمير المؤمنين الامام علي(عليه السلام) لنفسه في قصة مشهورة تصف احدى مناقبه المباركة حين قام بمساعدة امرأة توفي زوجها في أحدى المعارك وكان الامام(عليه السلام) يتفقد بيوت المسلمين فسمع بكاء الاطفال وعندما سأل قالوا له: ان أباهم استشهد، فشعر الامام(عليه السلام) تجاهها وتجاه اولادها بالرحمة والشفقة بالإضافة الى شعوره بالمسؤولية تجاه ما يعانيه الايتام بعد فقد معيلهم، فعرض الامام(عليه السلام) المساعدة على المرأة فوافقت ولم تكن تعرف انه الخليفة، فكان(عليه السلام) يوقد الحطب ويؤجج النار في التنور تمهيداً لخبز العجين، رغم كونه الحاكم الاسلامي والسلطة الاعلى في زمان خلافته، فهو يحكم الامة الاسلامية التي تنتشر في دول كثيرة من العالم، وحينما لفحت وجهه نار التنور

قال لنفسه(ذق يا علي) وكأنه (عليه السلام) يؤنب نفسه، ويذكرها بخطر تضييع المسؤولية.

من هذه القصة المباركة نستخلص العديد من الدروس وأهمها هو إشعار الآخرين بالرحمة من خلال اوجه عديدة تتمثل بالتضامن النفسي والاجتماعي وتقديم ما تستطيع من مساعدة لمن يحتاجها، فلطالما ارتبطت الرحمة بالاخلاق الاسلامية السامية ارتباطاً وثيقاً بل كانت هي الاساس المتين الذي ترتكز عليه، حيث قال تعالى مخاطباً حبيبه محمداً(صلى الله عليه وآله): (وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إلا رَحْمَةً لِلْعَالَمِينَ)الانبياء١٠٧.

فمن الناس من هم بحاجة الى رحمتنا ومساعدتنا ومدّ يد العون لهم خصوصاُ واننا نعيش وسط ظروف انسانية واجتماعية صعبة، فلنشعر قلوبنا الرحمة للناس حتى يرحمنا الله سبحانه برحمتنا ويديم علينا نعمه واحسانه وبركاته.





فن التحقيق الاستقصائي

هو أحد الفنون الصحفية المهمة التي تقوم على أساس التحقيق واكتشاف الادلة حول قضية شائكة وغير معلنة للعامة كالجرائم وقضايا الفساد والمخالفات الكبرى وغيرها من المواضيع المهمة يعتبر التحقيق الاستقصائي من اعلى المستويات المهنية لما له من دور مهم في محاسبة عمل باقي السلطات الثلاث (التشريعية – التنفيذية – القضائية) في حال اكتشاف الأدلة، حيث يمكن من خلال تلك الادلة تغيير أنظمة دولية او تعديل بعض القوانين المشرعة او استحداث قوانين جديدة او الاطاحة بشخصيات رفيعة المستوى. العاملون في مجال الصحافة الاستقصائية يكونون في الغالب من كبار الصحفيين لما تحتاجه من مهنية بالغة جداً كونه يتعامل مع قضايا حساسة وخطرة، حيث ان الشروع في احد التحقيقات الاستقصائية يحتاج تخطيطاً مسبقاً ودقيقاً ووضع اكثرمن خطة عمل، وتتطلب هذه الخطط عملا منهجيا ومنتظما مبنيا على ادلة حقيقية وملموسة بالاضافة الى فريق عمل متكامل وميزانية ووقت محددين يعتمدان على حجم القضية التي يراد التحقيق فيها حيث يمكن ان يتراوح الوقت المحدد لإكمال الملف الاستقصائي ما بين بضعة شهور وصولا الى عدة سنوات. يتصف التحقيق الاستقصائي بصفات لعل اكثرها شيوعاً (السرية التامة) منذ التخطيط للقضية ولحين الانتهاء التام منها بالاضافة الى ضرورة الحيادية والموضوعية والمصداقية في تناول المعلومات والتفاصيل من دون الميول لأي طرف على حساب الطرف الآخر.



جمعية كشافة الكفيل
تثني على جهود قواتنا الامنية وتهنئهم بذكرى ولادة المهدي(عجل اللّه فرجه)

متابعة: حيدر العزاوي

بالتزامن مع الذكرى العطرة لولادة منقذ الأمة الامام المهدي المنتظر(ارواحنا لتراب مقدم الفداء) اقامت جمعية كشافة الكفيل التابعة لشعبة الطفولة والناشئة في قسم الاعلام التابع للعتبة العباسية المقدسة في الخامس عشر من شهر شعبان المبارك نشاطاً ميدانياً ثمنت من خلاله الجهود الجبارة التي تبذلها قواتنا الأمنية بوتيرة مستمرة مواصلين الليل بالنهار ومتصفين بقدر عالٍ من المسؤولية والهمة لمواجهة الازمة الراهنة المتمثلة بانتشار وباء كورونا، وللحديث عن هذا الشأن كان لنا لقاء مع مسؤول شعبة الطفولة والناشئة الاستاذ حسنين فاروق الخفاجي حيث تحدث لنا قائلاً:

شمل النشاط الميداني الذي اقامته جمعية كشافة الكفيل في وحدة الانشطة والمخيمات التابعة لشعبتنا المداخل الرئيسية للمدينة القديمة، حيث قام عدد من القادة الكشفيين بتقديم التهاني والتبريكات والحلوى

الى القوات الأمنية والقطعات العسكرية المتواجدة في مداخل المدينة الرئيسية ابتهاجاً بمولد الامام المنتظر(عجل الله فرجه)، بالاضافة الى بعض الرسائل التي احتوت فيضاً من كلمات الشكر والامتنان للجهود الكبيرة التي يبذلونها في ظل الازمة الراهنة، وأضاف: لهذه المبادرة التي اطلقتها الجمعية نتائج ايجابية اخرى تتمثل بتعزيز وتقوية الروابط الاجتماعية ما بين شرائح المجتمع المختلفة بالاضافة الى تحفيز الآخرين وتشجيعهم على العمل التطوعي والتكافل المجتمعي والذي يعد احد الاخلاقيات الاسلامية السامية التي لطالما اوصانا بها وحثنا عليها ديننا الاسلامي الحنيف.

يذكر ان: لجمعية كشافة الكفيل العديد من النشاطات والفعاليات المتنوعة التي تحرص على إقامتها على مدار ايام العام، احياءً منها للولادات العطرة وذكريات الاستشهاد لأهل البيت (عليهم السلام) بالاضافة الى المناسبات الوطنية المختلفة مع العديد من البرامج الكشفية المتنوعة.





أبي يعاملني معاملة سيئة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، ابعث اليكم مشكلتي وقلبي يتفطر الماً، حيث انها تكمن في المعاملة السيئة التي اتعرض لها من قبل أبي منذ عدة أشهر رغم انه كان لا يرفض لي طلباً ولا يمنع عني اي رغبة ويعاملني بكل ود وحب وتقدير واحترام الا انه مؤخراً اصبح يرفض أغلب الامور التي اريدها ويقسو في معاملتي، الى ان بدأ يتكون في داخلي احساس قد يكون غير صحيح بأن والدي يكرهني، فما الحل ارجو المساعدة.

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته صديقنا العزيز نحن نقدر جداً مشاعرك الكبيرة وثقتك فينا لحل المشكلة. صديقنا العزيز يجب ان تدرك دائماً ان الاب لا يمكن ان يكره ابناءه مهما حدث ومهما فعلوا فهو يحبهم حباًبالفطرة، ولكن من منظورنا الشخصي فهو قد يراك رجلاً ويحاول ان يغير اسلوبه معك محاولاً اكسابك بعض الصفات التي تحتاجها للتكيف مع المجتمع الخارجي والذي يكون بالعادة قاسياً جداً، فكن متأكداً بأنه لا يقصد اهانتك ابداً وانما غير طبيعة التعامل والتي لربما تراها قاسية لكنه يحبك بشده ولا يريد لك الا الخير. هذا من جانب ومن جانب آخر قد تكون ضغوطات الحياة ومصاعب تحصيل الرزق لها دور كبير

على مـزاج الآبـاء فهم يـواجـهـون الصـعـوبـات الـكـثـيرة جـداً خـلال حـيـاتـهـم الـيـومـيـة ومعاملاتهم خـلال الـعـمـل والـبـيـئـة خـارج الـبـيـت بـالاضـافـة الى الـمـسـؤولـيـة الـكـبـيرة الـتـي تـقـع عـلـى عـاتـقهم، وغيرهـا مـن الامـور الـتـي ستدركها عندما تصبح ابـاً ولديك اسـرة وعـائـلـة مستقبلاً ان شـاء الله. وعـلـيـك ان تـتـبـع بـعـض الـخـطـوات عـسـى ان تـنـفـعـك وتـعـيـد عـلاقـتـك الـجـيـدة مـع والـدك:

١- لا تحـزن ابـداً وقـابـل اسـاءة والـدك بـالاحـسـان فـهـو واجـب وتـكـلـيـف شـرعـي عـلـيـك.

٢- راجـع نـفـسـك فـقـد يـكـون لـديـك اخـطـاء لم تـنـتـبـه الـيـهـا، وحـاول ان تـصـحـحـهـا.

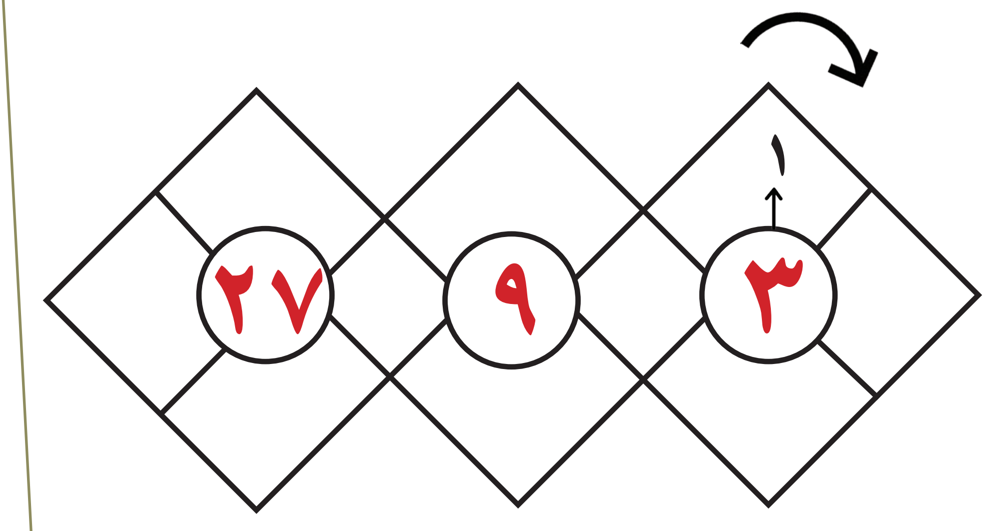
٣- حـاول أن تـتـحـدث مـع والـدك عـن أسـبـاب تعكر مـزاجـه واعـرض عـلـيـه الـمـسـاعـدة حـسـب مـا تـسـتـطـيـع.

٤- تجـنـب الخـوض في الامـور الـتـي تـخـتـلـف فـيـهـا مـع والـدك، وقـدّر مـشـاعـره وتـعـبـه.

٥- ابـذل جـهـدك لـتـفـعـل الاشـيـاء الـتـي تـرضـي والـدك، فـرضـا الله مـن رضـا الـوالـديـن.

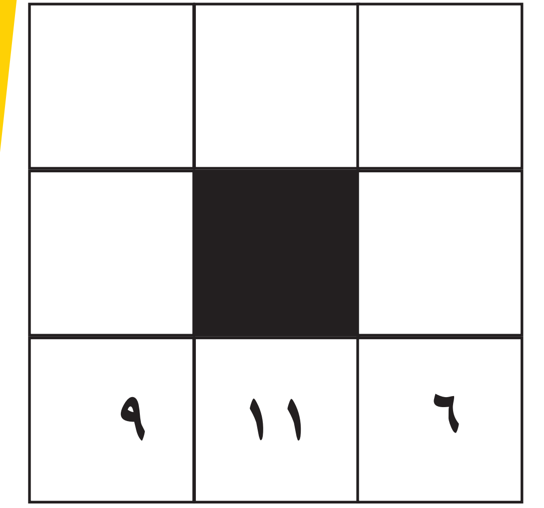
اعداد : لبيب السعدي

فكر وتأمل



ابدأ بالمربع ذي السهم واضف اليه العدد الموجود في الدائرة وتحرك باتجاه عقارب الساعة ثم اوجد الاعداد في المربعات الباقية .

الاعداد المرتبة



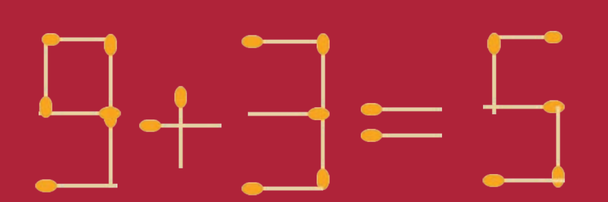
رتب الاعداد الاتية

(٣،٩،١٩،٤،١٧)

في المربعات بحيث يكون مجموع اي خط عمودي او افقي يساوي (٢٦).

عود الثقاب

حرك عود ثقاب واحداً الى المكان المناسب لكي تصبح المعادلة صحيحة.



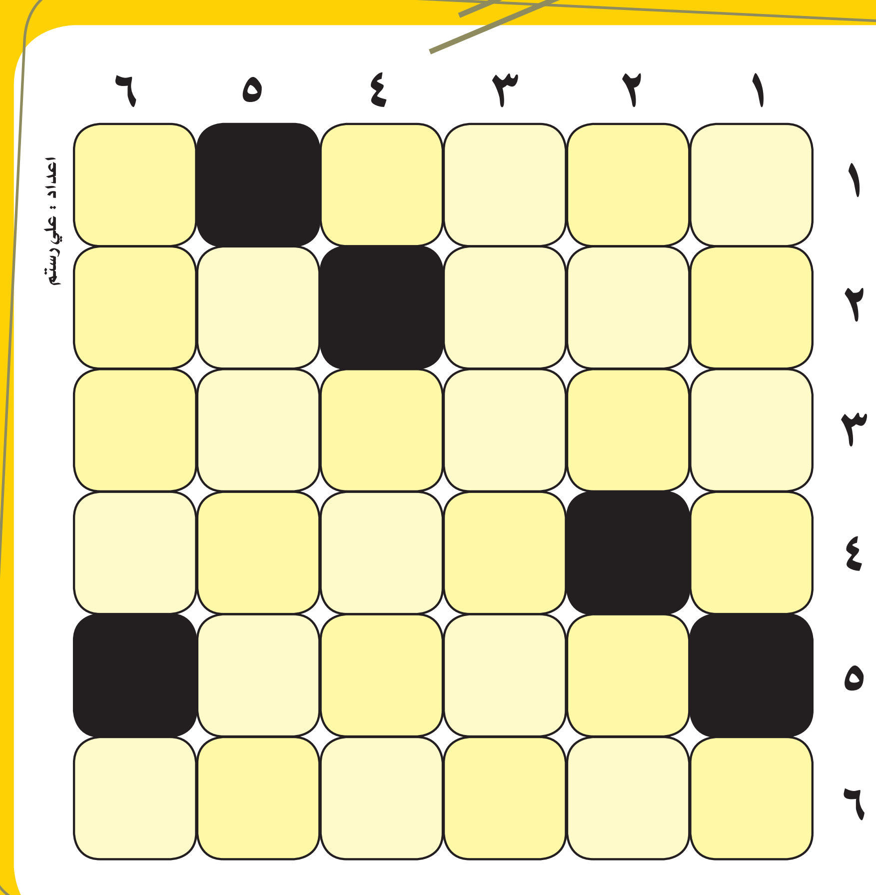
الكلمات المتقاطعة

أفقي

١ - الامتناع عن الطعام.
٢ - مرافق للنار / للتالم.
٣-غذاء مهم للصائم بالجمع وال التعريف.
٤ - هذه .... تهش بها غنمك(معكوسة).
٥ - عكس ذهاب.
٦ - كتاب الله (معكوسة).

عمودي

١ - عبادة وفرض يومي.
٢ - يطل / والد (معكوسة).
٣-اختراع.
٤ - وقوف (معكوسة).
٥ - مقطع الى ...
٦ - يسرع مفزوعاً.



١ ٩ ١٧ ٢٥ ٨
١٦ ٤٣ ٣٤ ٩
٣٣ ٦٣ ٥٣ ١٠

٥	١٠	٣
٤		٨
٩	٢	٧

18-8-2=8


رجال الأمن وجدوا لخدمتك
فكن لهم خير معين.
الصبر على البلاء هو الفيصل فاصبر
ولا تجزع.